



Universidad
Norbert Wiener

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA**

Tesis

Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de
secundaria de una institución educativa, Lima, 2026

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Escobedo Melgarejo, Gloria

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6183-0030>

Asesor: Mg. Valenzuela Moreno, Erick Jesús

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7485-9593>

Lima – Perú

2026

	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, Gloria Escobedo Melgarejo egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Programa Académico de **Psicología** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Lima, 2026...”. Asesorado por el docente: Erick Jesús Valenzuela MorenoDNI 47171615.....ORCID..... <https://orcid.org/0000-0002-7485-9593>..... tiene un índice de similitud de (20) (veinte) % con código Identificador de la entrega trn: oid: 14912:600247647 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Firma de autor 1
 Gloria Escobedo Melgarejo
 DNI :45393925

.....
 Firma de autor 2
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI:



.....
 Firma
 VALENZUELA MORENO, ERICK JESUS
 DNI: 47171615

Lima, 13 de septiembre de 2026

Dedicatoria

A mis padres, mis grandes pilares en la vida. Gracias por su esfuerzo incansable, por su ejemplo de trabajo, valentía y sabiduría. Gracias por enseñarme que con constancia y humildad se alcanzan metas.

Y a ti, mi amor, por caminar a mi lado en cada paso de este largo recorrido.

Agradecimiento

A la institución por años de aprendizaje y por formarme con responsabilidad y excelencia profesional.

A mi asesor Mg. Valenzuela Moreno, Erick Jesús por su guía experta, su paciencia y compromiso. Sus enseñanzas fueron clave para culminar esta investigación con éxito.

Índice general

Dedicatoria	3
Agradecimiento	4
Índice general	5
Índice de tablas	6
Resumen	7
Abstract	8
I. INTRODUCCIÓN	8
II. METODOLOGÍA	20
III. RESULTADOS	28
IV. DISCUSIÓN	34
V. CONCLUSIONES	38
VI. REFERENCIAS	40
VII. ANEXOS	45

Índice de tablas

Tabla 1	<i>Matriz de operacionalización de variables</i>	22
Tabla 2	<i>Análisis estadístico de las variables y sus dimensiones</i>	28
Tabla 3	<i>Distribución de la variable adicción a las redes y sus dimensiones</i>	29
Tabla 4	<i>Distribución de la variable procrastinación académica y sus dimensiones</i>	30
Tabla 5	<i>Prueba de normalidad</i>	30
Tabla 6	<i>Correlación entre la adicción a las redes y la procrastinación académica</i>	31
Tabla 7	<i>Correlación entre obsesión por las redes sociales y procrastinación académica</i>	32
Tabla 8	<i>Correlación entre falta de control personal y procrastinación académica</i>	33
Tabla 9	<i>Correlación entre uso excesivo de las redes social y autorregulación académica</i>	33

**Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en
estudiantes de secundaria de una institución educativa, Lima, 2026
Social Media Addiction and Academic Procrastination among
Secondary School Students at an Educational Institution, Lima, 2026**

Gloria Escobedo Melgarejos, Bachiller del Programa Académico de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima durante el año 2026. La metodología se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo básica, diseño no experimental, corte transversal y nivel correlacional. La muestra estuvo conformada por 152 estudiantes de educación secundaria seleccionados mediante muestreo probabilístico aleatorio simple. Para la recolección de datos se emplearon la Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998), adaptada por Álvarez (2010). Los resultados evidenciaron una correlación positiva, moderada y estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica ($\rho = 0.556$; $p < 0.001$), indicando que, a mayores niveles de adicción a las redes sociales, mayores niveles de procrastinación académica presentaron los estudiantes. Asimismo, se encontraron relaciones significativas entre la procrastinación académica y las dimensiones obsesión por las redes sociales ($\rho = 0.511$; $p < 0.001$), falta de control personal en el uso de las redes sociales ($\rho = 0.515$; $p < 0.001$) y uso excesivo de las redes sociales ($\rho = 0.524$; $p < 0.001$). Se concluyó que la adicción a las redes sociales se relaciona significativamente con la procrastinación académica, constituyendo un factor que influye en la postergación de las actividades escolares y en los hábitos de estudio de los estudiantes de secundaria.

Palabras claves: adicción a las redes sociales, procrastinación académica, estudiantes de secundaria, autorregulación académica.

Abstract

This study aimed to determine the relationship between social media addiction and academic procrastination among secondary school students at an educational institution in Lima during 2026. The methodology was developed under a quantitative approach, with a basic research type, non-experimental design, cross-sectional scope, and correlational level. The sample consisted of 152 secondary school students selected through simple random probability sampling. Data were collected using the Social Media Addiction Scale (ARS) developed by Ecurra and Salas (2014) and the Academic Procrastination Scale (APS) developed by Busko (1998) and adapted by Álvarez (2010). The results revealed a positive, moderate, and statistically significant correlation between social media addiction and academic procrastination ($\rho = 0.556$; $p < 0.001$), indicating that higher levels of social media addiction were associated with higher levels of academic procrastination among students. Likewise, significant relationships were found between academic procrastination and the dimensions of social media obsession ($\rho = 0.511$; $p < 0.001$), lack of personal control in social media use ($\rho = 0.515$; $p < 0.001$), and excessive social media use ($\rho = 0.524$; $p < 0.001$). It was concluded that social media addiction is significantly related to academic procrastination, constituting a factor that influences the postponement of school-related activities and study habits among secondary school students.

Keywords: social media addiction, academic procrastination, secondary school students, academic self-regulation.

I. INTRODUCCIÓN

En el contexto actual, el acelerado desarrollo de las tecnologías digitales ha transformado profundamente las formas de interacción social, especialmente entre niños y adolescentes. Las redes sociales digitales (como TikTok, Instagram, Facebook y WhatsApp) se han convertido en uno de los principales espacios de socialización, entretenimiento y construcción de identidad juvenil. Sin embargo, el uso intensivo y desregulado de estas plataformas ha generado crecientes preocupaciones en torno a la adicción a las redes sociales, considerada una forma de adicción conductual caracterizada

por pérdida de control, dependencia emocional y deterioro del funcionamiento académico y psicosocial (Kuss & Griffiths, 2017).

Los datos son alarmantes, UNICEF (2023) indicó que más del 70 % de los adolescentes entre 13 y 17 años en Europa y Asia acceden diariamente a redes sociales, y cerca del 30 % presenta patrones de uso problemático, asociados a dificultades en la autorregulación del tiempo y la atención. En países europeos como España, Francia y Alemania, estudios recientes señalan que entre el 25 % y el 40 % de los estudiantes de secundaria muestran indicadores de uso adictivo de redes sociales, lo cual se vincula con bajo rendimiento académico y aumento de conductas de procrastinación (Boer et al., 2022). De manera similar, en Asia, investigaciones desarrolladas en Corea del Sur y China reportan que más del 35 % de adolescentes escolares posterga tareas académicas debido al uso excesivo de redes sociales y dispositivos móviles (Zhang et al., 2021).

En este escenario, la procrastinación académica constituye una de las dificultades más recurrentes durante la adolescencia. Este comportamiento se caracteriza por aplazar deliberadamente la realización de las actividades escolares, aun cuando el estudiante reconoce que dicha postergación puede ocasionar consecuencias negativas para su desempeño y cumplimiento de las responsabilidades académicas. De acuerdo con la UNESCO (2022), cerca del 60 % de los estudiantes de educación secundaria a nivel mundial manifiesta postergar habitualmente sus tareas académicas, identificándose el uso de las redes sociales como uno de los principales elementos de distracción. En concordancia con ello, diversas investigaciones realizadas en distintos contextos han demostrado que la adicción a las redes sociales se encuentra asociada con mayores niveles de procrastinación académica, afectando aspectos como la concentración, los hábitos de estudio y el cumplimiento oportuno de las responsabilidades escolares (Üztemur y Dinç, 2023).

En el contexto latinoamericano, la problemática adquiere características particulares debido al incremento sostenido del acceso a internet y a dispositivos móviles. De acuerdo con CEPAL y UNICEF (2022), más del 80 % de adolescentes en América Latina utiliza redes sociales a diario, y cerca del 45 % permanece conectado más de cuatro horas al día. Investigaciones realizadas en países como México, Colombia y Chile reportan que entre el 40 % y 55 % de estudiantes de secundaria presenta niveles moderados a altos de procrastinación académica, asociados principalmente al uso excesivo de redes sociales y plataformas digitales de entretenimiento (Ramos-Galarza et al., 2017). Esta situación se ve agravada por limitadas estrategias de autorregulación del tiempo y escaso acompañamiento psicoeducativo en las instituciones escolares.

A nivel nacional, en el Perú, la situación no es ajena a esta realidad. Según la Encuesta Nacional de Hogares (INEI, 2023), el 92 % de adolescentes entre 12 y 17 años en zonas urbanas tiene acceso a internet, y más del 85 % utiliza redes sociales de manera cotidiana. Reportes del Ministerio de Educación (MINEDU, 2022) señalan que docentes de secundaria identifican la distracción por redes sociales como uno de los principales factores que afectan el cumplimiento de tareas escolares y el rendimiento académico. Asimismo, el Ministerio de Salud (MINSA, 2023) advierte que aproximadamente el 28 % de adolescentes evaluados en servicios de salud mental comunitarios presenta signos de uso problemático de redes sociales, asociados a dificultades atencionales, ansiedad y desorganización académica.

En Lima, donde el acceso a internet y a dispositivos móviles es cada vez más amplio, esta situación adquiere una mayor relevancia. Investigaciones realizadas en instituciones educativas de la capital señalan que más de la mitad de los estudiantes de secundaria admite retrasar el desarrollo de sus tareas académicas debido al tiempo que dedica a las redes sociales, principalmente durante las horas de la noche, generando

efectos desfavorables en su rendimiento escolar y en su bienestar psicológico (Ramos, 2022). No obstante, todavía existen pocos estudios que analicen de forma específica la relación entre la dependencia a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria dentro de determinados contextos educativos de Lima. Esta situación pone de manifiesto la necesidad de producir más evidencia científica acerca de esta problemática en el ámbito local.

En función de lo expuesto, se consideró pertinente desarrollar esta investigación con estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima durante el año 2026, con la finalidad de analizar la asociación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes. Se espera que los resultados aporten evidencia científica que sirva de base para el diseño de estrategias preventivas y programas de intervención en los ámbitos psicológico y educativo, orientados a promover un uso adecuado de las redes sociales y a fortalecer los hábitos de estudio en esta población escolar.

En el contexto de investigaciones relacionadas al estudio de las variables, a nivel internacional, Türel y Dokumacı (2022) tuvieron como objetivo analizar la relación entre el uso de medios y tecnologías digitales, la procrastinación académica y el rendimiento académico en adolescentes. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo y contó con la participación de 1,278 estudiantes de educación secundaria y preparatoria, procedentes de once instituciones educativas (seis secundarias y cinco preparatorias) ubicadas en la región oriental de Turquía. Encontraron que la procrastinación académica desempeña un rol mediador significativo en dicha relación, explicando parcialmente el efecto negativo del uso tecnológico sobre el logro académico ($R = 0.324$; $R^2 = 0.105$; $\beta = 0.216$; $p < 0.001$). En síntesis, el uso frecuente e intensivo de los medios y las tecnologías digitales propicia la aparición de comportamientos procrastinadores, los cuales repercuten

de manera desfavorable en el rendimiento académico de los adolescentes. Touloupis y Campbell (2024) desarrollaron un estudio con el objetivo de analizar los factores asociados al uso problemático de las redes sociales y su relación con la procrastinación académica en estudiantes de diferentes niveles educativos de Grecia. La investigación se realizó bajo un enfoque cuantitativo de alcance correlacional e incluyó a 368 adolescentes de educación secundaria, con edades comprendidas entre los 13 y 17 años. Los resultados mostraron una relación positiva y estadísticamente significativa entre el uso problemático de las redes sociales y la procrastinación académica ($r = 0.47$; $p < 0.001$), evidenciando que un mayor nivel de dependencia hacia estas plataformas se asocia con una mayor tendencia a posponer las actividades escolares. En consecuencia, los autores señalaron que las redes sociales pueden constituirse en un importante distractor que dificulta la adecuada gestión del tiempo y el cumplimiento oportuno de las responsabilidades académicas durante la adolescencia.

Por otro lado, Srivastava y Kumar (2024) desarrollaron una investigación con el propósito de examinar la relación entre la adicción a Internet, la procrastinación académica y el ajuste social en estudiantes de la India. El estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo de tipo correlacional e incluyó una muestra de 204 participantes, integrada por 111 mujeres y 93 varones, cuyas edades oscilaron entre los 12 y 19 años. Los hallazgos evidenciaron una asociación positiva y estadísticamente significativa entre la adicción a Internet y la procrastinación académica ($\rho = 0.589$; $p = 0.00$), lo que indica que un mayor nivel de dependencia a Internet se relaciona con una mayor tendencia a postergar las actividades académicas, evidenciando una asociación directa de intensidad moderada a alta entre ambas variables. Asimismo, los autores identificaron una relación negativa entre la procrastinación académica y el ajuste social ($\rho = -0.39$; $p = 0.00$), indicando que mayores niveles de procrastinación se asocian con menores niveles de

adaptación social. En conjunto, los hallazgos sugieren que un mayor nivel de dependencia a Internet intensifica las conductas procrastinadoras y que ambos fenómenos inciden negativamente en la capacidad de adaptación social de los estudiantes. Khan et al. (2025) realizaron una investigación en Pakistán con el objetivo de examinar la relación entre el uso problemático de las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo con diseño correlacional de corte transversal e incluyó una muestra de 150 estudiantes procedentes de instituciones educativas públicas y privadas, cuyas edades oscilaban entre los 12 y 19 años. Los resultados evidenciaron una asociación positiva, de alta magnitud y estadísticamente significativa entre ambas variables ($r = 0.74$; $p < 0.001$), lo que indica que un mayor uso problemático de las redes sociales se relaciona con una mayor tendencia a postergar el cumplimiento de las actividades y responsabilidades académicas.

Los antecedentes nacionales revisados muestran, en su mayoría, la existencia de asociaciones significativas entre las variables estudiadas. En este contexto, Bautista et al. (2023) desarrollaron una investigación con el propósito de examinar el vínculo entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de quinto año de secundaria pertenecientes a cuatro instituciones educativas públicas de la Amazonía peruana. La investigación siguió un enfoque cuantitativo de alcance descriptivo-correlacional y contó con la participación de 233 estudiantes, quienes fueron evaluados mediante instrumentos estandarizados. Los resultados mostraron bajos niveles de adicción a las redes sociales y niveles moderados de procrastinación académica. Asimismo, se encontró una relación positiva y estadísticamente significativa entre ambas variables ($\rho = 0.429$; $p < 0.05$), lo que evidencia una asociación directa de intensidad moderada. A partir de estos hallazgos, los autores concluyeron que un mayor uso de las redes sociales se vincula con una mayor tendencia a postergar el cumplimiento de las

actividades académicas. Los autores concluyeron que el uso excesivo de las redes sociales se relaciona con una mayor tendencia a retrasar el cumplimiento de las actividades escolares.

Por su parte, Grozzo (2023) realizó un estudio en estudiantes de secundaria de Chiclayo con el propósito de examinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo y un diseño correlacional de corte transversal, en el que participaron 241 estudiantes con edades comprendidas entre los 12 y 17 años. Los resultados evidenciaron una correlación positiva y estadísticamente significativa entre ambas variables ($\rho = 0.659$; $p < 0.05$). Asimismo, la dimensión falta de motivación presentó la asociación más alta con la procrastinación académica ($\rho = 0.632$; $p < 0.05$), lo que pone de manifiesto su importancia dentro de esta problemática. En consecuencia, el estudio concluyó que un mayor nivel de dependencia a las redes sociales se relaciona con una mayor tendencia a postergar las tareas académicas, siendo la motivación un elemento relevante en dicha asociación.

Chamorro Frías (2022) examinó la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en 247 estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria pertenecientes a dos instituciones educativas públicas de San Martín de Porres. La investigación se desarrolló bajo un enfoque de tipo básico, con un diseño no experimental, correlacional y de corte transversal. Los resultados evidenciaron una asociación significativa entre ambas variables ($r = 0.299$; $p < 0.01$); además, se identificaron diferencias en los niveles de procrastinación académica según el sexo de los participantes ($p < 0.05$). A partir de estos hallazgos, el autor concluyó que la adicción a las redes sociales mantiene una relación directa y estadísticamente significativa con la procrastinación académica.

Por su parte, Arroyo (2024) analizó la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en 353 estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de dos instituciones educativas públicas ubicadas en Villa María del Triunfo, Lima. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, correlacional y transversal. Los resultados evidenciaron una asociación positiva de baja intensidad, pero estadísticamente significativa, entre las variables analizadas ($\rho = 0.230$; $p < 0.05$). En consecuencia, se determinó que existe una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria.

Desde una perspectiva teórica, la primera variable, adicción a las redes sociales, se define como un comportamiento persistente caracterizado por el uso excesivo y la falta de control sobre las plataformas digitales, lo cual provoca consecuencias negativas en las dimensiones personal, social y académica de la persona. Ecurra y Salas (2014) la definen como una dependencia psicológica progresiva caracterizada por obsesión, falta de control y uso excesivo, dimensiones que afectan significativamente el funcionamiento cotidiano. Desde una perspectiva clínica más amplia, Griffiths (2005) sostiene que las adicciones conductuales comparten seis componentes fundamentales: saliencia, modificación del estado de ánimo, tolerancia, abstinencia, conflicto y recaída. Estos elementos también han sido identificados en el uso problemático de redes sociales, lo que respalda su comprensión dentro del marco de las adicciones comportamentales.

El Modelo Cognitivo-Conductual del Uso Patológico de Internet, propuesto por Davis (2001), explica la adicción como el resultado de una interacción entre distorsiones cognitivas y conductas desadaptativas. Según este modelo, las creencias irracionales sobre las redes sociales, como considerarlas la principal fuente de bienestar o aceptación,

refuerzan su uso excesivo como estrategia de afrontamiento ante problemas emocionales subyacentes.

Desde una perspectiva integradora, el Modelo Biopsicosocial, planteado inicialmente por Engel (1977) y aplicado al contexto digital por Kuss y Griffiths (2017), sostiene que la adicción a las redes sociales surge de la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales. Entre estos se incluyen los mecanismos neurobiológicos de recompensa, rasgos de impulsividad, baja autoestima y la presión social por mantenerse permanentemente conectado.

Asimismo, la Teoría de la Adicción a Internet de Young (1998) conceptualiza esta conducta como un trastorno del control de impulsos, caracterizado por tolerancia, abstinencia y deterioro funcional. En coherencia con ello, Andreassen et al. (2016) desarrollaron la Bergen Social Media Addiction Scale, basada en los componentes adictivos descritos por Griffiths (2005), confirmando empíricamente la presencia de estos síntomas en usuarios frecuentes de redes sociales. Bányaí et al. (2017), en un estudio con adolescentes europeos, identificaron que un porcentaje significativo presenta indicadores de uso problemático, lo cual evidencia la relevancia del fenómeno en población juvenil.

Desde la Teoría de Usos y Gratificaciones (Katz, Blumler & Gurevitch, 1973), las redes sociales satisfacen necesidades de interacción social, identidad y entretenimiento. En adolescentes, estas plataformas cumplen una función central en la construcción de la identidad y en la búsqueda de aceptación social (Valkenburg & Peter, 2011). Sin embargo, cuando estas necesidades se satisfacen predominantemente en el entorno digital, puede desarrollarse dependencia psicológica. En esta línea, el constructo Fear of Missing Out (FoMO), definido por Przybylski et al. (2013) como el temor persistente a perder experiencias gratificantes que otros están viviendo, ha demostrado ser un predictor significativo del uso compulsivo de redes sociales. Oberst et al. (2017) encontraron que

el FoMO media la relación entre baja autoestima y uso problemático, lo cual resulta particularmente relevante en adolescentes con alta necesidad de validación social.

Finalmente, el Modelo de Adicción a Redes Sociales desarrollado por Escurra y Salas (2014) describe esta problemática como una dependencia psicológica progresiva, que se inicia como una actividad placentera y evoluciona hacia una necesidad compulsiva de conexión, interfiriendo significativamente con las actividades cotidianas y académicas del estudiante.

Las dimensiones de la adicción a las redes sociales, según Escurra y Salas (2014): La obsesión por las redes sociales se manifiesta a través de pensamientos recurrentes y una preocupación constante por acceder a estas plataformas. La falta de control personal implica la incapacidad para regular el tiempo y la frecuencia de uso, lo que conduce al descuido de responsabilidades importantes. Finalmente, el uso excesivo se refiere a la prolongación del tiempo de conexión más allá de lo planificado, pese al conocimiento de sus efectos negativos.

Por otro lado, la procrastinación académica se define como la postergación voluntaria e irracional de tareas académicas, aun cuando el estudiante anticipa consecuencias negativas derivadas de dicho retraso (Steel, 2007). Este autor, a través de un metaanálisis, identificó que la procrastinación se relaciona fuertemente con impulsividad y baja autorregulación. La Teoría de la Motivación Temporal (Steel, 2007; König, 2006) plantea que la motivación hacia una tarea depende de la expectativa de éxito y del valor asignado a la recompensa, disminuyendo cuando la gratificación es percibida como lejana en el tiempo. En este sentido, la presencia de distractores inmediatos como las redes sociales incrementa la probabilidad de postergar actividades académicas.

Desde el enfoque de la regulación emocional, Sirois y Pychyl (2013) sostienen que la procrastinación funciona como una estrategia de afrontamiento a corto plazo para

reducir emociones negativas asociadas a tareas académicas demandantes. De este modo, el estudiante prioriza el alivio emocional inmediato sobre el logro académico futuro. Esta perspectiva se complementa con la Teoría Psicodinámica de Burka y Yuen (2008), quienes consideran la procrastinación como un mecanismo defensivo destinado a proteger la autoestima, atribuyendo un posible fracaso a la falta de tiempo en lugar de a la falta de capacidad.

La Teoría de la Motivación Temporal (TMT), propuesta por Steel (2007) y desarrollada por König (2006), explica la procrastinación como el resultado de una baja motivación hacia la tarea. Según este enfoque, la motivación depende de la expectativa de éxito y del valor asignado a la recompensa, y disminuye cuando el individuo presenta altos niveles de impulsividad o percibe la gratificación como distante en el tiempo. En el contexto educativo, la presencia de distractores inmediatos, como las redes sociales, incrementa la probabilidad de postergar las obligaciones académicas.

Por su parte, la Teoría de la Regulación Emocional del Afrontamiento, desarrollada por Sirois y Pychyl (2013), sostiene que la procrastinación cumple una función emocional. Desde este enfoque, los estudiantes posponen sus tareas como un mecanismo disfuncional para regular estados emocionales negativos, tales como ansiedad, frustración o aburrimiento, priorizando el bienestar emocional inmediato sobre las consecuencias futuras. Asimismo, la Teoría Psicodinámica planteada por Burka y Yuen (2008) considera la procrastinación como un mecanismo de defensa inconsciente destinado a proteger la autoestima. Al retrasar la realización de una tarea, el estudiante atribuye un posible fracaso a la falta de tiempo y no a una carencia de habilidades o capacidades personales.

Finalmente, el Modelo Causal de la Procrastinación Académica propuesto por Busko (1998) explica esta conducta a partir de la influencia de factores personales, como

la autoeficacia y el perfeccionismo. Dichos factores inciden directamente en la tendencia a postergar las actividades académicas y, de manera indirecta, en el rendimiento escolar del estudiante.

Las dimensiones de la procrastinación académica se estudian de acuerdo con el instrumento validado por Vásquez (2020), la procrastinación académica comprende dos dimensiones fundamentales. La autorregulación académica se refiere a la capacidad del estudiante para planificar, monitorear y controlar su propio proceso de aprendizaje, estrechamente vinculada a la percepción de autoeficacia planteada por Busko (1998). Por otro lado, la postergación de actividades alude a la tendencia irracional a retrasar tareas obligatorias, aun cuando se reconocen las consecuencias negativas derivadas de su incumplimiento.

La evidencia reciente sugiere que la adicción a redes sociales y la procrastinación académica comparten mecanismos psicológicos comunes, particularmente la impulsividad y las dificultades en la autorregulación. Meier et al. (2016) encontraron que el uso frecuente de redes sociales predice mayores niveles de procrastinación, especialmente cuando los estudiantes utilizan estas plataformas como distracción durante el estudio. En adolescentes, el desarrollo aún incompleto del lóbulo prefrontal, responsable del control ejecutivo, incrementa la vulnerabilidad a priorizar recompensas inmediatas sobre metas académicas a largo plazo (Sirois & Pychyl, 2013).

Definición de términos principales

- La adicción a redes sociales es un patrón persistente de uso excesivo caracterizado por pérdida de control, tolerancia y deterioro funcional (Andreassen et al., 2016; Ecurra & Salas, 2014).
- La procrastinación académica es la postergación voluntaria e irracional de tareas académicas a pesar de prever consecuencias negativas (Steel, 2007).

- La autorregulación académica se define como la capacidad de planificar, supervisar y evaluar el propio aprendizaje (Zimmerman, 2000).
- La impulsividad es la tendencia a actuar sin considerar adecuadamente las consecuencias futuras (Billieux et al., 2015).
- El Fear of Missing Out (FoMO) es el temor persistente a perder experiencias gratificantes que otros están viviendo (Przybylski et al., 2013).

Por ello, se planteó como objetivo general, determinar la relación que existe Determinar relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Lima, 2026. Teniendo como objetivos específicos: O.E.1: Identificar los niveles de la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Lima, 2026. O.E.2: Determinar la relación entre la dimensión obsesión por las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Lima, 2026. O.E.3: Determinar la relación entre la dimensión falta de control personal y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Lima, 2026. O.E.4: Determinar la relación entre la dimensión uso excesivo y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Lima, 2026.

II. METODOLOGÍA

Este estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, entendido como un método sistemático de recopilación y análisis de datos numéricos orientado a responder interrogantes de investigación y contrastar hipótesis previamente formuladas. Este enfoque se sustenta en la medición objetiva de variables, el conteo y el uso de técnicas

estadísticas, con la finalidad de obtener resultados precisos y formular explicaciones rigurosas sobre la realidad estudiada (Ñaupas et al., 2023).

Tipo de estudio

La presente investigación se enmarca en el tipo básico, también denominado investigación pura o fundamental, ya que su finalidad es producir nuevos aportes teóricos que contribuyan al avance y fortalecimiento del conocimiento científico en un campo determinado (Ñaupas et al., 2023).

Diseño de investigación

El estudio se desarrolló bajo un diseño no experimental, de corte transversal y alcance correlacional, en el cual las variables adicción a las redes sociales y la procrastinación académica fueron observadas sin manipulación, tal como se presentan en su contexto natural (Hernández y Mendoza, 2018). Se analizó la relación entre ambas en un único momento del año 2026, lo que permitió obtener una visión puntual de su asociación en estudiantes de secundaria, sin establecer causalidad ni evaluar cambios en el tiempo (Creswell y Creswell, 2018).

Población y muestra

Se entiende por población al conjunto total de individuos, elementos o fenómenos que forman parte de una investigación y comparten características específicas de interés para el estudio (Vizcaíno et al., 2023). En este caso, la población estuvo integrada por 250 estudiantes adolescentes del nivel secundario.

Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en la institución educativa.
- Contar con la autorización firmada del apoderado o tutor legal.
- Estar cursando un grado de educación secundaria.

Criterios de exclusión

- No aceptar formar parte de la investigación.
- Estar imposibilitado para completar los cuestionarios.
- No presentar la autorización del apoderado o tutor legal.

Muestra:

La muestra se define como el subconjunto de la población seleccionado para llevar a cabo las mediciones o la aplicación de instrumentos dentro del proceso investigativo (Klinger, 2024). En el presente estudio, estuvo conformada por 152 estudiantes adolescentes del nivel secundario, comprendidos entre primero y quinto grado.

Muestreo:

Se utilizó un muestreo probabilístico de tipo aleatorio simple, el cual aseguró que todos los integrantes de la población tengan la misma posibilidad de ser seleccionados de manera aleatoria, permitiendo conformar la muestra requerida para el estudio (Almaguer y Cossio, 2022).

Variables

Tabla 1

Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de medición	Escala valorativa
Adicción a redes sociales	Este comportamiento suele comenzar como una experiencia gratificante; sin embargo, con el tiempo puede transformarse en una necesidad compulsiva de conexión, acompañada de ansiedad ante la imposibilidad de acceso, lo que termina afectando el desarrollo normal de las actividades diarias (Escurra y Salas, 2014).	Escala de “Adicción a Redes Sociales” ARS	Obsesión por las redes sociales	1,2,3,5, 6,12,14 19	Ordinal 5: Siempre 4: Casi siempre 3: A veces 2: Raras veces 1: Nunca	Baja: 19 – 44 Promedio: 45 – 70 Alta: 71 – 95
			Falta de control personal en el uso de las redes	4,10,11,13 18		
			Uso excesivo de las redes sociales	7,8,9,15, 16,17		

Procrastinación académica	Se define como la conducta de postergar o aplazar el cumplimiento de las responsabilidades. Este concepto sostiene que determinados factores personales, como el perfeccionismo auto-orientado y la percepción de autoeficacia, influyen de manera directa en la tendencia del estudiante a evadir o retrasar sus tareas (Busko, 1998).	Escala “Procrastinación Académica” EPA	Autorregulación académica Postergación de actividades	2,5,6,7,10, 11,12,13,14 1,3,4,8,9,15, 16	1 = Nunca 2 = Casi nunca 3 = A veces 4 = Casi siempre 5 = Siempre Ordinal	Bajo: 16 - 37 Media: 38 – 59 Alta: 60 - 80
------------------------------	---	--	--	---	--	--

La técnica que se empleará será la encuesta, la cual permite recopilar información de un amplio número de participantes de forma ágil y eficiente. Asimismo, constituye un instrumento accesible y de bajo costo para los investigadores (Medina et al., 2023).

Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS)

La adicción a las redes sociales fue evaluada mediante la Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS), elaborada por Ecurra y Salas (2014) y adaptada al contexto peruano por Vite (2018). El instrumento está dirigido a adolescentes entre 13 y 17 años y consta de 19 ítems, distribuidos en tres dimensiones: obsesión por las redes sociales (ítems 1, 2, 3, 5, 6, 12, 14 y 19), falta de control personal en el uso de las redes sociales (ítems 4, 10, 11, 13 y 18) y uso excesivo de las redes sociales (ítems 7, 8, 9, 15, 16 y 17). Las respuestas se registran mediante una escala tipo Likert de cinco alternativas, que van desde Nunca hasta Siempre, permitiendo identificar el nivel de adicción a las redes sociales. Su aplicación requiere aproximadamente 14 minutos.

Respecto a sus propiedades psicométricas, Ecurra y Salas (2014) establecieron la validez de contenido mediante juicio de expertos y la validez de constructo a través de un análisis factorial exploratorio con correlaciones policóricas ($KMO = 0.95$), identificando una estructura de tres factores que explicó el 57.49 % de la varianza total. Posteriormente, Vite (2018) confirmó estas evidencias mediante análisis factorial confirmatorio, obteniendo adecuados índices de ajuste ($CFI = 0.96$; $SRMR = 0.03$) y valores del coeficiente V de Aiken entre 0.93 y 1.00, lo que respalda la validez del instrumento en población peruana.

En cuanto a la confiabilidad, Ecurra y Salas (2014) reportaron un coeficiente Alfa de Cronbach global de 0.91, además de valores de 0.91 para la dimensión obsesión por las redes sociales, 0.85 para falta de control personal y 0.84 para uso excesivo, evidenciando una excelente consistencia interna. Asimismo, Vite (2018) obtuvo un Alfa

de Cronbach de 0.92 y un coeficiente Omega de 0.91, confirmando la adecuada confiabilidad de la versión adaptada.

Escala de Procrastinación Académica (EPA)

La procrastinación académica fue medida mediante la Escala de Procrastinación Académica (EPA), elaborada por Busko (1998) y adaptada al contexto peruano por Álvarez (2010). El instrumento está conformado por 16 ítems, distribuidos en dos dimensiones: autorregulación académica (ítems 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13 y 14) y postergación de actividades (ítems 1, 3, 4, 8, 9, 15 y 16). Las respuestas se registran mediante una escala tipo Likert de cinco opciones, desde Nunca hasta Siempre. La dimensión de autorregulación académica presenta puntuación inversa, por lo que valores más altos reflejan menores niveles de autorregulación y mayor procrastinación. El tiempo promedio de aplicación oscila entre 8 y 17 minutos.

En relación con las evidencias de validez, Busko (1998) sustentó el instrumento mediante modelos de ecuaciones estructurales, considerando la procrastinación académica como un constructo latente. Posteriormente, Álvarez (2010) evaluó la validez de constructo mediante análisis factorial exploratorio, obteniendo una estructura que explicó el 23.89 % de la varianza total y cargas factoriales comprendidas entre 0.30 y 0.67, consideradas aceptables para respaldar la medición del constructo.

Respecto a la confiabilidad, el estudio original de Busko (1998) reportó un Alfa de Cronbach de 0.36; sin embargo, la adaptación realizada por Álvarez (2010) evidenció mejores propiedades psicométricas, obteniendo un Alfa de Cronbach global de 0.80, valor que demuestra una adecuada consistencia interna y respalda el uso del instrumento para evaluar la procrastinación académica en adolescentes.

Procedimientos

La ejecución del estudio se desarrolló siguiendo una secuencia organizada de

actividades. Inicialmente, se gestionó la autorización correspondiente ante la dirección de la institución educativa y, posteriormente, se estableció un cronograma para la aplicación de los instrumentos sin afectar el desarrollo normal de las clases. Previo a la recolección de la información, se remitió a los padres o apoderados el documento de consentimiento para obtener su aprobación respecto a la participación de los estudiantes. Del mismo modo, antes de la aplicación presencial de los cuestionarios, se informó a los participantes sobre los propósitos de la investigación y se solicitó su participación voluntaria mediante el asentimiento respectivo. Durante todo el proceso se garantizó la protección de la identidad de los participantes y el manejo reservado de la información recopilada.

Posteriormente, los cuestionarios fueron administrados de forma presencial y la información recopilada pasó por un proceso de revisión para verificar su consistencia y calidad. Los datos válidos fueron registrados inicialmente en una base de datos elaborada en Microsoft Excel y, posteriormente, analizados mediante el software IBM SPSS versión 26. Para el análisis descriptivo se obtuvieron frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar. Asimismo, con el propósito de examinar la distribución de los datos, se aplicó la prueba de Kolmogórov-Smirnov. De acuerdo con los resultados obtenidos, se recurrió al coeficiente de correlación de Spearman para la contrastación de las hipótesis planteadas. Todos los análisis estadísticos fueron interpretados utilizando un nivel de significancia establecido en 0.05.

Aspectos éticos

La presente investigación se ejecutó de acuerdo con las disposiciones éticas establecidas en la Declaración de Helsinki (2024), el Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú (2024) y el Reglamento de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (2025). Antes de iniciar el trabajo de campo, se obtuvieron las autorizaciones correspondientes de la institución educativa. Asimismo,

la participación de los estudiantes fue voluntaria y estuvo respaldada por su asentimiento, además de la aprobación previa de los padres o apoderados mediante el consentimiento respectivo. Todo el proceso se desarrolló asegurando el respeto a los derechos y a la libre decisión de los participantes.

De igual manera, se adoptaron medidas destinadas a proteger la privacidad de los involucrados, asegurando el anonimato de sus respuestas y el resguardo de la información en soportes de acceso restringido. Durante todo el proceso investigativo se consideraron los principios de beneficencia, no maleficencia y justicia, procurando el bienestar de los participantes y evitando cualquier situación que pudiera generarles perjuicio. Finalmente, los datos obtenidos fueron procesados siguiendo criterios de rigor metodológico y científico, mientras que la versión final del informe fue sometida a un sistema de detección de similitud académica mediante Turnitin, con la finalidad de garantizar la originalidad, integridad y transparencia del trabajo realizado.

III. RESULTADOS

Tabla 2

Dimensiones / Variables	Media	Desviación estándar	Asimetría	Curtosis
Obsesión por las redes sociales	23.22	7.292	0.176	-0.662
Falta de control personal en el uso de las redes	14.72	4.641	-0.040	-0.579
Uso excesivo de las redes sociales	17.91	5.334	0.038	-0.691
Adicción a redes sociales	55.85	16.149	0.114	-0.573
Autorregulación académica	26.36	8.393	0.034	-0.889

Postergación de actividades	20.98	6.647	-0.046	-1.111
Procrastinación académica	47.34	14.482	-0.040	-0.999

Análisis estadístico de las variables y sus dimensiones

La Tabla 2 presenta los resultados del análisis descriptivo de las variables adicción a las redes sociales y procrastinación académica, así como de sus respectivas dimensiones. La adicción a las redes sociales obtuvo una media de 55.85 (DE = 16.15), mientras que sus dimensiones registraron medias de 23.22 (DE = 7.29) para obsesión por las redes sociales, 14.72 (DE = 4.64) para falta de control personal y 17.91 (DE = 5.33) para uso excesivo de las redes sociales. Por su parte, la procrastinación académica presentó una media de 47.34 (DE = 14.48), con valores de 26.36 (DE = 8.39) en autorregulación académica y 20.98 (DE = 6.65) en postergación de actividades. Asimismo, los coeficientes de asimetría y curtosis se ubicaron dentro de rangos aceptables, indicando una distribución adecuada de los datos para su análisis estadístico.

Tabla 3

Distribución de frecuencias de la variable y las dimensiones de adicción a redes sociales

Variable / Dimensiones	Baja		Media		Alta	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Adicción a redes sociales	35	23%	82	54%	35	23%
Obsesión por las redes sociales	56	37%	73	48%	0	0%
Falta de control personal en el uso de las redes	47	31%	88	58%	0	0%
Uso excesivo de las redes sociales	40	26%	85	56%	27	18%

La Tabla 3 muestra la distribución de la adicción a las redes sociales y sus dimensiones según los niveles bajo, medio y alto. En la variable general predominó el

nivel medio con el 54% de los estudiantes ($f = 82$), seguido de los niveles bajo y alto, ambos con 23% ($f = 35$). De igual manera, las dimensiones obsesión por las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes y uso excesivo de las redes sociales presentaron mayor concentración en el nivel medio, con porcentajes de 48% ($f = 73$), 58% ($f = 88$) y 56% ($f = 85$), respectivamente.

Tabla 4

Distribución de frecuencias de la variable y las dimensiones de procrastinación académica

Variable / Dimensiones	Baja		Media		Alta	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Procrastinación académica	45	30%	73	48%	34	22%
Autorregulación académica	50	33%	76	50%	26	17%
Postergación de actividades	46	30%	68	45%	38	25%

La Tabla 4 muestra la distribución de la procrastinación académica y sus dimensiones según los niveles bajo, medio y alto. En la variable general predominó el nivel medio con el 48% de los estudiantes ($f = 73$), seguido del nivel bajo con 30% ($f = 45$) y del nivel alto con 22% ($f = 34$). Del mismo modo, en las dimensiones autorregulación académica y postergación de actividades también destacó el nivel medio, con porcentajes de 50% ($f = 76$) y 45% ($f = 68$), respectivamente. En general, los resultados evidencian una mayor concentración de estudiantes en niveles medios de procrastinación académica, aunque también se observa una proporción importante en niveles altos, especialmente en la dimensión postergación de actividades.

Tabla 5

Prueba de normalidad

Kolmogorov-Smirnov ^a	Shapiro-Wilk
---------------------------------	--------------

Dimensiones / Variable	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Obsesión por las redes sociales	0.105	152	0.000	0.978	152	0.016
Falta de control personal en el uso de las redes	0.092	152	0.003	0.984	152	0.070
Uso excesivo de las redes sociales	0.087	152	0.007	0.981	152	0.032
Adicción a redes	0.064	152	,200*	0.986	152	0.131
Autoregulación académica	0.078	152	0.023	0.977	152	0.011
Postergación de actividades	0.097	152	0.001	0.963	152	0.000
Procrastinación académica	0.080	152	0.019	0.973	152	0.004

a. Corrección de significación de Lilliefors

La Tabla 5 presenta los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov aplicada a las variables de estudio. Los valores de significancia obtenidos fueron inferiores a 0.05 en la mayoría de las dimensiones y variables evaluadas, evidenciando el incumplimiento del supuesto de normalidad. Por esta razón, para la contrastación de las hipótesis se empleó el coeficiente de correlación Rho de Spearman, al tratarse de una prueba no paramétrica adecuada para este tipo de datos.

Tabla 6

Correlación entre adicción a las redes sociales y la procrastinación académica

	Procrastinación académica	
	Rho	Sig.
Adicción a las redes sociales	0.556	<0.001

En la Tabla 6 se observa la relación existente entre la dimensión adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. El análisis estadístico evidenció una relación directa, moderada y estadísticamente significativa entre ambas variables ($\rho =$

0.556; $p < 0.001$). Por ello, se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alternativa. Esto permite inferir que los estudiantes con mayores niveles de adicción a las redes sociales presentan una mayor tendencia a procrastinar sus actividades académicas, situación que puede afectar la planificación de su tiempo y el desarrollo oportuno de sus responsabilidades escolares.

Tabla 7

Correlación entre obsesión por las redes sociales y procrastinación académica

	Procrastinación académica	
	Rho	Sig.
Obsesión por las redes sociales	0.511	<0.001

De acuerdo con la información presentada en la Tabla 7, existe una relación significativa entre la obsesión por las redes sociales y la procrastinación académica. El análisis estadístico evidenció una correlación directa de magnitud moderada ($\rho = 0.511$; $p < 0.001$), motivo por el cual se descartó la hipótesis nula y se respaldó la hipótesis alternativa. Esto permite inferir que los estudiantes con una mayor necesidad de mantenerse conectados a las redes sociales muestran una mayor tendencia a aplazar sus tareas y compromisos académicos, situación que puede afectar el desarrollo adecuado de sus actividades escolares.

Tabla 8

Correlación entre falta de control personal y procrastinación académica

	Procrastinación académica	
	Rho	Sig.
Falta de control personal en el uso de las redes	0.515	<0.001

Según la información consignada en la Tabla 8, existe una relación significativa entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y la procrastinación académica. El análisis estadístico mostró una correlación directa de magnitud moderada ($\rho = 0.515$; $p < 0.001$), razón por la cual se descartó la hipótesis nula y se respaldó la hipótesis alternativa. Esto permite inferir que los estudiantes con menor capacidad para controlar el tiempo que dedican a las redes sociales presentan una mayor tendencia a postergar sus actividades académicas, situación que puede afectar el adecuado desarrollo de sus obligaciones escolares.

Tabla 9

Correlación entre uso excesivo de las redes sociales y procrastinación académica

	Procrastinación académica	
	Rho	Sig.
Uso excesivo de las redes sociales	0.524	<0.001

De acuerdo con la información presentada en la Tabla 9, existe una relación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica. El análisis estadístico evidenció una correlación directa de magnitud moderada ($\rho = 0.524$; $p < 0.001$), motivo por el cual se descartó la hipótesis nula y se respaldó la hipótesis alternativa. Esto permite inferir que los estudiantes que dedican más tiempo al uso de las redes sociales presentan una mayor tendencia a postergar sus tareas académicas, lo que podría afectar el desarrollo oportuno de sus responsabilidades escolares.

IV. DISCUSIÓN

El objetivo de este estudio fue determinar la relación existente entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima durante el año 2026. Los resultados obtenidos permitieron

establecer una asociación positiva, moderada y estadísticamente significativa entre ambas variables ($\rho = 0.556$; $p < 0.001$). Estos hallazgos sugieren que un mayor nivel de adicción a las redes sociales se asocia con una mayor propensión de los estudiantes a diferir la realización de sus tareas y obligaciones escolares.

Del mismo modo, el análisis de las dimensiones de la adicción a las redes sociales mostró relaciones significativas con la procrastinación académica. La dimensión obsesión por las redes sociales presentó un coeficiente de 0.511 ($p < 0.001$); la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales registró un valor de 0.515 ($p < 0.001$); y la dimensión uso excesivo de las redes sociales alcanzó un coeficiente de 0.524 ($p < 0.001$). En consecuencia, se puede afirmar que todas las dimensiones evaluadas guardan una relación positiva de magnitud moderada con la procrastinación académica, lo que evidencia que distintos componentes de la adicción a las redes sociales se encuentran asociados con la tendencia de los estudiantes a postergar sus actividades académicas.

En relación con el primer objetivo específico, los datos obtenidos permitieron identificar que el nivel medio fue el más frecuente tanto en la adicción a las redes sociales como en la procrastinación académica. En la primera variable, el 54 % de los estudiantes se ubicó en el nivel medio, mientras que el 23 % correspondió tanto al nivel bajo como al alto. De igual manera, en la procrastinación académica predominó el nivel medio (48 %), seguido de los niveles bajo (30 %) y alto (22 %). Estos resultados muestran una coincidencia parcial con los reportados por Bautista et al. (2023), quienes también encontraron niveles reducidos de adicción a las redes sociales y niveles moderados de procrastinación académica. A partir de estos hallazgos, es posible señalar que, aunque la mayor parte de los participantes no presenta niveles elevados, existe un segmento de estudiantes con niveles medios y altos que podría requerir el desarrollo de estrategias preventivas y acciones de intervención orientadas a reducir esta problemática.

En relación con el primer objetivo específico, orientado a identificar los niveles de adicción a las redes sociales y procrastinación académica, los resultados evidenciaron un predominio del nivel medio en ambas variables. En el caso de la adicción a las redes sociales, el 54% de los estudiantes se ubicó en el nivel medio, mientras que los niveles bajo y alto representaron el 23% cada uno. De igual forma, la procrastinación académica presentó una mayor concentración en el nivel medio (48%), seguida de los niveles bajo (30%) y alto (22%). Estos hallazgos coinciden parcialmente con lo reportado por Bautista et al. (2023), quienes identificaron niveles reducidos de adicción a las redes sociales, pero niveles moderados de procrastinación académica en estudiantes. En ese sentido, los resultados sugieren que, si bien la mayoría de los participantes no presenta niveles elevados en estas variables, existe un grupo importante de estudiantes ubicado en niveles medios y altos que podría requerir estrategias de prevención e intervención oportunas.

En relación con el segundo objetivo específico, el procesamiento de los datos permitió establecer que la dimensión obsesión por las redes sociales mantiene una relación positiva, moderada y estadísticamente significativa con la procrastinación académica ($\rho = 0.511$; $p < 0.001$). En términos prácticos, este hallazgo indica que los adolescentes que muestran una preocupación constante por acceder a las redes sociales o permanecer conectados durante periodos prolongados presentan una mayor inclinación a retrasar la realización de sus tareas y compromisos escolares. Asimismo, estos resultados coinciden con los obtenidos por Srivastava y Kumar (2024), quienes reportaron una asociación significativa entre la adicción a Internet y la procrastinación académica ($\rho = 0.589$; $p = 0.00$). En conjunto, ambas investigaciones respaldan que el uso problemático de los recursos digitales se encuentra asociado con una mayor tendencia a posponer el cumplimiento de las responsabilidades académicas.

En relación con el tercer objetivo específico, el procesamiento de los datos mostró

que la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales mantiene una relación positiva, de magnitud moderada y estadísticamente significativa con la procrastinación académica ($\rho = 0.515$; $p < 0.001$). Desde esta perspectiva, los adolescentes que presentan dificultades para autorregular el tiempo invertido en las redes sociales tienen una mayor inclinación a diferir el cumplimiento de sus tareas y compromisos académicos. Este resultado es consistente con lo reportado por Touloupis y Campbell (2024), quienes también encontraron una asociación significativa entre el uso problemático de las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes griegos ($r = 0.47$; $p < 0.001$). En conjunto, la evidencia sugiere que las limitaciones en el control del uso de las plataformas digitales constituyen un factor asociado con la tendencia de los estudiantes a postergar sus responsabilidades escolares.

En relación con el cuarto objetivo específico, el procesamiento de los datos evidenció que la dimensión uso excesivo de las redes sociales mantiene una relación positiva, de intensidad moderada y estadísticamente significativa con la procrastinación académica ($\rho = 0.524$; $p < 0.001$), registrando el coeficiente más elevado entre todas las dimensiones evaluadas. Este resultado sugiere que los adolescentes que emplean un tiempo excesivo en las redes sociales presentan una mayor inclinación a diferir el desarrollo de sus tareas y obligaciones escolares. Estos hallazgos son consistentes con los obtenidos por Khan et al. (2025), quienes también identificaron una asociación significativa entre el uso problemático de las redes sociales y la procrastinación académica ($r = 0.74$; $p < 0.001$), confirmando el estrecho vínculo entre ambas variables. Asimismo, coinciden con lo señalado por Türel y Dokumacı (2022), quienes demostraron que la procrastinación académica actúa como un factor relevante en la relación entre el uso de recursos tecnológicos digitales y el rendimiento académico ($R = 0.324$; $R^2 = 0.105$; $\beta = 0.216$; $p < 0.001$).

Desde el plano teórico, los resultados pueden interpretarse a partir de la Teoría de la Motivación Temporal de Steel (2007), la cual plantea que los individuos tienden a postergar actividades cuando existen alternativas que ofrecen recompensas inmediatas. En este sentido, las redes sociales proporcionan gratificación instantánea mediante entretenimiento, interacción social y validación interpersonal, convirtiéndose en distractores altamente atractivos frente a las demandas académicas cuyos beneficios suelen percibirse a largo plazo. Esta dinámica favorece la procrastinación académica al disminuir la motivación para iniciar o culminar tareas escolares.

Asimismo, los resultados son coherentes con el Modelo Cognitivo-Conductual del Uso Patológico de Internet propuesto por Davis (2001), que explica cómo determinadas cogniciones desadaptativas favorecen el uso excesivo de plataformas digitales como mecanismo de afrontamiento emocional. Cuando los estudiantes recurren constantemente a las redes sociales para evitar el aburrimiento, la ansiedad o el estrés académico, pueden desarrollar patrones de dependencia que interfieren con el cumplimiento oportuno de sus responsabilidades escolares. Del mismo modo, la Teoría de la Regulación Emocional del Afrontamiento de Sirois y Pychyl (2013) sostiene que la procrastinación funciona como una estrategia temporal para reducir emociones negativas, lo que explica por qué muchos estudiantes prefieren refugiarse en actividades digitales placenteras antes que afrontar tareas académicas percibidas como complejas o demandantes.

La presencia predominante de niveles medios sugiere que, aunque la problemática no alcanza niveles críticos en la mayoría de participantes, existe un grupo considerable de estudiantes vulnerable a desarrollar conductas más severas si no se implementan estrategias preventivas oportunas.

El aporte principal de la presente investigación consiste en brindar evidencia actual sobre la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación

académica en estudiantes de secundaria de Lima, un ámbito en el que todavía se dispone de escasos estudios específicos. Los hallazgos obtenidos respaldan los planteamientos científicos que vinculan ambas variables con factores como la impulsividad, las dificultades de autorregulación y la preferencia por gratificaciones inmediatas, contribuyendo a una mejor comprensión de los elementos que pueden influir en el desempeño académico de los adolescentes.

Finalmente, los hallazgos de la investigación poseen utilidad para el ámbito educativo, puesto que ponen de manifiesto la importancia de desarrollar iniciativas dirigidas a fomentar hábitos saludables en el uso de las plataformas digitales, potenciar las capacidades de organización y autocontrol académico, y optimizar la administración del tiempo en los estudiantes. Asimismo, las instituciones educativas pueden promover actividades de formación en ciudadanía digital, espacios de orientación y programas de apoyo psicológico que contribuyan a prevenir conductas asociadas al uso problemático de las redes sociales y favorezcan un mejor cumplimiento de las responsabilidades académicas.

V. CONCLUSIONES

El análisis estadístico permitió identificar una asociación positiva, moderada y estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima durante el año 2026 ($\rho = 0.556$; $p < 0.001$). Estos resultados indican que los adolescentes que presentan un mayor uso problemático de las redes sociales tienden a aplazar con mayor frecuencia el cumplimiento de sus tareas y compromisos escolares.

Al analizar la distribución de los niveles de las variables investigadas, se identificó que la mayor parte de los estudiantes se concentró en el nivel medio de adicción a las

redes sociales (54 %) y de procrastinación académica (48 %). Del mismo modo, las dimensiones evaluadas reflejaron un predominio de niveles intermedios. En conjunto, estos resultados sugieren que un sector significativo de la población estudiantil presenta conductas moderadas relacionadas con el uso recurrente de las redes sociales y con la tendencia a diferir el cumplimiento de las tareas y compromisos escolares.

En relación con la dimensión obsesión por las redes sociales, el análisis evidenció una relación positiva, moderada y estadísticamente significativa con la procrastinación académica ($\rho = 0.511$; $p < 0.001$). Este hallazgo sugiere que los adolescentes que presentan una preocupación recurrente por consultar las redes sociales o permanecer conectados durante largos periodos muestran una mayor propensión a retrasar el desarrollo de sus tareas y obligaciones escolares.

En relación con la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales, el procesamiento estadístico mostró una relación positiva, moderada y estadísticamente significativa con la procrastinación académica ($\rho = 0.515$; $p < 0.001$). Este hallazgo indica que las limitaciones para regular el tiempo invertido en las redes sociales se asocian con una mayor propensión de los estudiantes a diferir la realización de sus responsabilidades y actividades escolares.

Respecto a la dimensión uso excesivo de las redes sociales, los resultados permitieron establecer una relación positiva, moderada y estadísticamente significativa con la procrastinación académica ($\rho = 0.524$; $p < 0.001$). En consecuencia, los adolescentes que emplean un tiempo superior al previsto en estas plataformas digitales presentan una mayor inclinación a diferir la ejecución de sus obligaciones y actividades escolares.

Los resultados obtenidos contribuyen a comprender mejor el impacto que puede

tener el uso excesivo de las redes sociales sobre el comportamiento académico de los adolescentes. Asimismo, respaldan la importancia de factores como el autocontrol y la preferencia por recompensas inmediatas en el desarrollo de conductas procrastinadoras. A partir de estos hallazgos, se pueden plantear intervenciones orientadas al fortalecimiento de competencias digitales, la adecuada administración del tiempo y el desarrollo de hábitos de estudio saludables, mediante acciones formativas y de acompañamiento dirigidas a estudiantes de nivel secundario.

VI. REFERENCIAS

- Almaguer, B., & Cossio, E. (2022). Métodos de muestreo para la optimización de diseño de experimentos. *Memorias del Congreso Internacional de Investigación Academia Journals Celaya*, 14(9), 39–44.
<https://ciateq.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1020/644/1/Metodos%20de%20muestreo%20para%20la%20optimizacion%20de%20dise%C3%B1o.pdf>
- Arroyo Ore, L. M. (2024). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en escolares del nivel secundaria de Lima Sur* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/3462>
- Balkis, M., & Duru, E. (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among preservice teachers. *Journal of Instructional Psychology*, 36(3), 249–259.
- Bautista, J. A., Velazco, B., Estrada, E., Córdova, L., & Ascona, P. (2023). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes de educación básica regular. *Universidad y Sociedad*, 15(3), 509–516.
<http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v15n3/2218-3620-rus-15-03-509.pdf>

- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLOS ONE*, *12*(1), Article e0169839. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, *2*(2), 156–162. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0054-y>
- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., de Looze, M. E., van den Eijnden, R. J. J. M., & ter Bogt, T. F. M. (2022). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, *129*, Article 107169. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107169>
- Busko, D. A. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model* [Master's thesis, University of Guelph]. https://atrium.lib.uoguelph.ca/bitstream/10214/20169/1/Busko_DeborahA_MA.pdf
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now* (2nd ed.). Da Capo Press.
- Chamorro Frías, V. A. (2022). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de instituciones educativas públicas en San Martín de Porres* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/1872>

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior, 17*(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science, 196*(4286), 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>
- Escurra, M., & Salas, E. (2014). Construcción y validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *Liberabit, 20*(1), 73–91. https://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000100007
- Griffiths, M. D. (2005). A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use, 10*(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Grozzo, N. (2023). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional de la Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/10606>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2023). *Tecnologías de información y comunicación en los hogares*. <https://www.inei.gob.pe/>
- Khan, S., Ashraf, J., Kanwal, A., Khalid, A., Ain, Q., Ashraf, A., Shirazi, U., Khan, M. A., & Rehman, H. S. (2025). *Social media problematic use and academic*

- procrastination: A correlational quantitative study of adolescents in Pakistan. Journal of Asian Development Studies*, 14(2). <https://jasd.org.pk/>
- Klinger, R. (2024). *Muestreo estadístico: Métodos básicos*. Programa Editorial, Universidad del Valle.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), Article 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Ministerio de Educación del Perú. (2022). *Reporte sobre convivencia escolar y uso de tecnologías digitales*. <https://www.gob.pe/minedu>
- Ministerio de Salud del Perú. (2023). *Situación de la salud mental en adolescentes en el Perú*. <https://www.gob.pe/minsa>
- Ñaupas, H., Mejía, E., Trujillo, I., Romero, H., Medina, W., & Novoa, E. (2023). *Metodología de la investigación: Total cuantitativa, cualitativa y redacción de tesis (6.ª ed.)*. Ediciones de la U.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Ramos, S. (2022). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de la Institución Educativa Privada Mariano Santos Mateos, Lima* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma de Ica.

<https://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/20.500.14441/2032/1/RAMOS%20QUISPE%20SHIRLEY%20NIEVES.pdf>

- Ramos-Galarza, C., & Jadán-Guerrero, J. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios Pedagógicos*, 43(3), 275–289. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052017000300016>
- Ramos-Galarza, C., Jadán-Guerrero, J., & Bolaños-Pasquel, M. (2021). *Uso problemático de redes sociales y procrastinación académica en adolescentes latinoamericanos*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53, 1–10. <https://doi.org/10.14349/rlp.2021.v53.1>
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Srivastava, S., & Kumar, C. (2024). Adjustment, academic procrastination, and internet addiction among school students: A correlation study. *International Journal of Indian Psychology*, 12(2), 742–751. <https://ijip.in/>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Touloupis, T., & Campbell, M. (2024). Social media-related factors and academic procrastination among adolescents. *Social Psychology of Education*, 27(1), 89–108. <https://doi.org/10.1007/s11218-023-09817-8>
- Türel, Y. K., & Dokumacı, O. (2022). Use of media and technology, academic procrastination, and academic achievement in adolescence. *Participatory*

- Educational Research*, 9(3), 155–170.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/per/issue/64928/952955>
- UNESCO. (2022). *Global education monitoring report 2022: Technology in education—A tool on whose terms?* <https://www.unesco.org/gem-report>
- UNICEF. (2022). *La niñez y adolescencia en la era digital en América Latina y el Caribe*.
<https://www.unicef.org/lac>
- UNICEF. (2023). *The State of the World's Children 2023: For every child, vaccination*.
 UNICEF. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2023>
- Üztemur, S., & Dinç, E. (2023). Problematic social media use and academic procrastination in adolescents. *Psychology in the Schools*, 60(5), 1521–1536.
<https://doi.org/10.1002/pits.22818>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>
- Vásquez, J. (2020). *Propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes peruanos* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo].
- Vizcaíno, P., Cedeño, R., & Maldonado, I. (2023). Metodología de la investigación científica: Guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9723–9762. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.
<https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

VII. ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia interna

Título de la investigación: Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Lima – 2026.

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Método
Problema general ¿Existe relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Lima - 2026?	Objetivo general Determinar relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Lima – 2026.	Hipótesis general Existe relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Lima – 2026.	Variable 1: Adicción a las redes sociales Dimensiones: - Obsesión por las redes sociales - Falta de control personal en el uso de las redes - Uso excesivo de las redes sociales	Método: Hipotético-Deductivo Enfoque: Cuantitativo Tipo: Básica Diseño: No experimental Corte: Transversal Nivel o alcance: Correlacional
Problemas específicos P.E.1: ¿Cuáles son los niveles de la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Lima - 2026? P.E.2: ¿Existe relación entre la dimensión obsesión por las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de	Objetivos específicos O.E.1: Identificar los niveles de la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Lima – 2026. O.E.2: Determinar la relación entre la dimensión obsesión por las redes sociales y la procrastinación académica en	Hipótesis específicas H.E.1: Existe relación significativa entre la dimensión obsesión por las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Lima – 2026. H.E.2: Existe relación significativa entre la dimensión falta de control personal y la	Variable 2: Procrastinación Académica	Población: 250 Muestra: 152 estudiantes escogidos

secundaria de una institución educativa, Lima - 2026?

P.E.3: ¿Existe relación entre la dimensión falta de control personal y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Lima - 2026?

P.E.4: ¿Existe relación entre la dimensión uso excesivo y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Lima - 2026?

estudiantes de secundaria de una institución educativa, Lima – 2026.

O.E.3: Determinar la relación entre la dimensión falta de control personal y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Lima – 2026.

O.E.4: Determinar la relación entre la dimensión uso excesivo y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Lima – 2026.

procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Lima – 2026.

H.E.3: Existe relación significativa entre la dimensión uso excesivo y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Lima – 2026.

Dimensiones:

- Autorregulación académica.
- Postergación de actividades.

mediante un muestreo aleatorio simple.

Instrumentos:

Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS)

Adaptación peruana de la Escala de Procrastinación Académica

Anexo 2. Instrumentos

Adicción a redes sociales

S	SIEMPRE
CS	CASI SIEMPRE
AV	ALGUNAS VECES
RV	RARA VEZ
N	NUNCA

N° ITEMS	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
2	El tiempo que utilizo en las redes sociales ya no me satisface.					
3	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
4	A penas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales					
5	Me pongo de malhumor, cuando me privan de las redes sociales.					
6	Me siento preocupada(o), cuando tengo dificultades para conectarme a las redes sociales.					
7	Entrar y usar las redes sociales me relaja					
8	Cuando entro a las redes sociales pierdo la noción del tiempo.					
9	Permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
10	Pienso en lo que pueden estar publicando mis contactos en las redes sociales.					
11	Debo controlar el uso de las redes sociales.					
12	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
13	Me cuesta controlar mi hábito de uso continuo en las redes sociales.					
14	Cuando estoy realizando otras actividades, pienso en lo que estará pasando en las redes sociales.					

15	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
16	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
17	Estoy muy pendiente de las notificaciones de mis redes sociales					
18	He descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
19	Cuando estoy en clase sin conectarme a las redes sociales, me siento aburrido(a).					

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

- Este cuestionario forma parte de un estudio académico que tiene como finalidad evaluar la tendencia a la procrastinación en estudiantes de una escuela de posgrado. La información será tratada con total confidencialidad y utilizada únicamente con fines de investigación. Se agradece su participación voluntaria y honesta en el llenado del presente instrumento.

INSTRUCCIONES:

A continuación, encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:					
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1. Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2. Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3. Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda					
4. Asisto regularmente a clase.					
5. Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					

6. Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan					
7. Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
8. Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
9. Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
10. Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
11. Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
12. Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					

Anexo 3. Confiabilidad

V1: Adicción a las redes sociales

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,918	19

V2: Procrastinación académica

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,917	16

Anexo 4. Carta de aprobación de ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 05 de mayo de 2026

Autor Responsable:
GLORIA ESCOBEDO MELGAREJO

Exp. N°: 0545-2026

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) de la Universidad Privada Norbert Wiener evaluó y **APROBÓ** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: "Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Lima, 2026". Versión Nro. 1, aprobada en fecha 04/05/2026.

El cual tiene como Autor(es) a:

GLORIA ESCOBEDO MELGAREJO

La **APROBACIÓN** otorgada comprende la verificación del cumplimiento de las buenas prácticas éticas, la adecuada evaluación del balance riesgo/beneficio, la idoneidad del equipo de investigación y la garantía de confidencialidad en el manejo de los datos, entre otros aspectos éticos y metodológicos pertinentes.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La aprobación otorgada por el CIEIC tiene una **vigencia de veinticuatro (24) meses** contados desde la fecha de emisión del presente documento. Esta vigencia es exclusiva para los procedimientos éticos revisados por el Comité y no sustituye ni aplica a los trámites administrativos ante la Oficina de Grados y Títulos.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza la aceptación** por parte de las **instituciones** en las que se planea realizar la investigación.
- En caso de requerir una **enmienda**, entendida como una modificación menor que **no altera de manera sustantiva** el proyecto aprobado, esta deberá ser presentada al CIEIC y no podrá ejecutarse sin su aprobación previa. **Cualquier cambio sustantivo deberá tramitarse como proyecto nuevo** ante el CIEIC.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,



Mg. Angélica Karina Manyá Galarreta
Presidente
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

Anexo 5. Consentimiento y asentimiento

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de proyecto de investigación: Adición a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de la institución educativa 1231 José Luis Bustamante y Rivero, Lima, 2026

Investigadora: Gloria Escobedo Melgarejo.

Institución: Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW).

Estimado(a) participante:

Le invitamos a participar en un estudio de investigación titulado: *“Adición a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de la institución educativa 1231 José Luis Bustamante y Rivero, Lima, 2026*. Este es un estudio desarrollado de manera individual por una investigadora de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW).

I. Información

Propósito del estudio: Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de la institución educativa 1231 José Luis Bustamante y Rivero, así como identificar posibles estrategias de intervención para abordar ambos problemas.

Procedimientos del estudio: Se recopilará información mediante dos instrumentos validados, los cuales permitirán obtener datos de manera ágil y eficiente.

Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS), adaptada por Vite (2018). Dicha escala tiene una duración aproximada de 14 minutos, se compone de 19 ítems distribuidos en 3 dimensiones. La puntuación de las respuestas se realiza bajo una escala de Likert de 5 puntos, con valores de 0 a 4. El rango total de medición oscila entre 0 y 76 puntos.

Asimismo, la Escala de Procrastinación Académica (EPA), adaptada por Álvarez (2010). Su duración varía entre 8 a 17 minutos, cuenta con 16 ítems organizados en 2 dimensiones. Este instrumento también cuenta con validación previa, garantizando la credibilidad de la información recabada. Los resultados serán tratados con estricta confidencialidad.

Riesgos: Su participación en el estudio no presenta riesgos físicos ni psicológicos significativos. Sin embargo, podría experimentar leves niveles de incomodidad al

reflexionar sobre su vida académica o hábitos de estudio. En caso lo considere necesario, podrá suspender su participación en cualquier momento sin ninguna consecuencia.

Beneficios:

Contribuirá a actualizar el conocimiento sobre estas problemáticas en el contexto peruano, considerando los cambios tecnológicos y sociales de 2026, y siendo de base para estudios futuros.

Costos e incentivos: Su participación no implicará ningún costo para usted, ni recibirá incentivos económicos ni materiales a cambio de su colaboración.

Confidencialidad: Su información será codificada para proteger su identidad. Si los resultados del estudio se publican, no se incluirá ninguna información que permita identificarlo. Los datos estarán disponibles solo para el equipo de investigación.

Derechos del participante: Su participación en este estudio es completamente voluntaria. Usted tiene derecho a negarse a participar o a retirarse del estudio en cualquier momento, sin que esto afecte su condición como estudiante ni implique sanción o consecuencia alguna. La información que proporcione será tratada con confidencialidad y se garantizará el anonimato de sus respuestas.

Preguntas/Contacto: Si tiene preguntas o inquietudes, puede comunicarse con la investigadora responsable Gloria Escobedo Melgarejo, con correo escgloria974@gmail.com. También, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través del presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo_comite.etica@wiener.edu.pe

II. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

Declaro haber leído y comprendido el contenido de este Formulario de Consentimiento Informado. He recibido una explicación clara sobre el objetivo, procedimiento y finalidad del estudio, así como respuesta a todas mis preguntas. Comprendo que mi decisión de participar es voluntaria y conozco mi derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este Formulario de Consentimiento Informado.



Nombre participante:

DNI:

Fecha: /05/2026

Nombre investigador: Gloria Escobedo Melgarejo

DNI: 45393925

Fecha: /05/2026

Anexo 6. Carta de aprobación para recolección de datos



CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN

Yo, **Carlos Eduardo Guillermo Gonzáles**, identificado(a) con D.N.I. N° 08869097, en mi calidad de director de la I.E. **1231 José Luis Bustamante Rivero** ubicado **JIRON MONTEVIDEO MZ F-21 Sicuani distrito de Ate, UGEL 06 – La Molina**, provincia y departamento de Lima.

Otorgo la **AUTORIZACIÓN**, a la Srta. **Gloria Escobedo Melgarejo**, identificado(a) con D.N.I.45393925 de la Facultad de Ciencias de la Salud del **Programa Académico de Psicología** de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A., para que ejecute su investigación titulada **“Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Lima, 2026”**, dentro de las instalaciones o utilice la información de nuestra **I.E. 1231 José Luis Bustamante y Rivero**.

Asimismo, autorizo expresamente el uso de la información con fines académicos, contribuyendo con la comunidad educativa.

Finalmente, respecto al uso del nombre y/o cualquier distintivo de **I.E. 1231 José Luis Bustamante y Rivero**, se determina:

() Mantener en RESERVA el nombre y/o información sensible y/o cualquier distintivo de la **I.E. 1231 José Luis Bustamante y Rivero**.

(X) Autorizo mencionar el nombre y/o información y/o cualquier distintivo de la **I.E. 1231 José Luis Bustamante y Rivero**.

ATE, 11 de mayo del 2026



[Firma manuscrita]
CARLOS EDUARDO GUILLERMO GONZÁLES
DIRECTOR

Carlos Eduardo Guillermo Gonzáles

Director

I.E. 1231 José Luis Bustamante y Rivero

D.N.I.: 08869097

Jr. Montevideo Mz F-2, Sicuani- Ate
(01) 326-1128, ie1231jlbyr@hotmail.com

Anexo 7. Informe de Turnitin

Turnitin Tesis Final Gloria E..docx

 Universidad Wiener

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid:::14912:600247647

Fecha de entrega
15 Jun 2026, 11:01 a.m. GMT-5

Fecha de descarga
15 Jun 2026, 11:03 a.m. GMT-5

Nombre del archivo
Turnitin Tesis Final Gloria E..docx

Tamaño del archivo
71.3 KB

32 páginas

8081 palabras

46.660 caracteres



Páginas 1 de 39 - Portada

Identificador de la entrega
trn:oid:::14912:600247647



Páginas 2 de 39 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid:::14912:600247647

20% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 14%  Fuentes de Internet
- 7%  Publicaciones
- 19%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

20% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 14%  Fuentes de Internet
- 7%  Publicaciones
- 19%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 14% Fuentes de Internet
- 7% Publicaciones
- 19% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Trabajos entregados	Universidad Tecnologica del Peru on 2026-01-04	2%
2	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-02-12	2%
3	Internet	repositorio.continental.edu.pe	1%
4	Internet	repositorio.autonoma.edu.pe	1%
5	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	1%
6	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-11-10	<1%
7	Internet	repositorio.upsjb.edu.pe	<1%
8	Trabajos entregados	Universidad Continental on 2026-05-11	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad Tecnologica del Peru on 2026-06-11	<1%
10	Trabajos entregados	Facultad de Psicología on 2026-06-09	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2025-12-23	<1%